



## Mental balance

Et område som i disse år får stadig stigende opmærksomhed er det mentale. Fra at være noget for de få som kun blev anvendt hvis man havde præstationsproblemer, så er det efterhånden anerkendt som et ligeså vigtigt område som teknisk og fysisk træning. Der findes en ret udbredt litteratur, denne giver løsningsforslag og ideer, men ikke megen af litteraturen ser på det bagvedliggende.

Mental træning er endnu mere individuelt end fysisk og teknisk, men generelt kan man sige, at der er 6 områder man bør søge en balance i. Efterfølgende bygger på det norske par Fleisner og Sjøbakkens arbejde TMK (Tværfaglig-Meta-Kompetense), der er en videreudvikling af NLP teorierne (Neuro Lingvistisk Programmering), og som er blevet beskrevet i Alexandersson og Pettersson: Leda med förtroende.

Indenfor svensk idræt er dette det helt grundlæggende i arbejdet med den mentale træning og en stor del af svensk toptrænere (også indenfor orientering) har uddannet sig indenfor TMK, og ser det som et vigtigt redskab i sit trænerskab.

At give et fuldstændigt indblik her er ikke muligt, men efterfølgende vil de 6 områder blive præsenteret så man får et indblik i tankegangen. Det drejer sig om at kunne identificere hvor individet har sin(e) ubalance(r) for at kunne sætte ind med den mest relevante mentale træning. At identificere dette er en opgave for træneren, eller som det er udbredt i Sverige en *Mental Rådgiver*, der ikke nødvendigvis er fra eller har noget nævneværdigt kendskab til den enkeltes egen idræt. Vil man vide mere henvises til primært ovennævnte bog eller til forfatteren af dette afsnit.

### Jeg-Du

Jeg	Du
Har jeg for meget <i>jeg</i> , så tænker jeg mest på mig selv, og interesserer mig ikke meget om andres holdninger. Jeg fortæller også gerne, hvad andre skal synes, føle og gøre.	Har jeg for meget <i>du</i> så mindsker jeg mig selv, jeg tør ikke tage et eget initiativ men lader mig styre af andre.
<u>Balancen</u> Balancen er at være den jeg er og holde fast ved mine meninger. Jeg respekterer og lytter på hvad andre siger og accepterer dem som de er. Jeg anvender ikke ordet man når jeg egentlig mener mig selv, men anvender jeg i stedet for. At sige man er ofte et skjul for ikke at turde visa at det er jeg som gør noget.	
<u>Sådan styrkes <i>jeg</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anvend ordet jeg i stedet for man</li><li>• Sige fra når nogen anden synes noget for mig</li><li>• Lytte til mig selv</li><li>• Kinestetiske øvelser</li></ul>	<u>Sådan styrkes <i>du</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acceptere andre som de er</li><li>• Stille spørgsmål</li><li>• Be om og accepter at andre taler</li><li>• Kinestetiske øvelser</li></ul>



## Indre - Ydre

Indre symboliserer den man er, ydre det man gør.

Indre	Ydre
Har jeg for meget <i>indre</i> betyder det, at jeg lukker mig og mine følelser inde i mig selv. Min selvfølelse bygger på, hvem jeg er, og ikke hvad jeg gør.	For meget <i>ydre</i> betyder, at det jeg gør og præsterer er vigtigere, end hvad jeg er. Jeg tænker meget på materielle værdier, og at jeg skal få opmærksomhed.
<u>Balancen</u> Balancen er jeg skal arbejde med at opnå konkrete resultater og få ting gjort samtidig med at jeg tager mig tid til at være.	
<u>Sådan styrkes <i>indre</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Træne den indre muskulatur gennem fx Tai Chi, qi gong, yoga</li><li>• Meditation</li><li>• Langsomme bevægelser</li><li>• Give sig tid til egne tanker og fantasier</li><li>• Hvile</li><li>• Læse</li></ul>	<u>Sådan styrkes <i>ydre</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fokuserer på resultatet</li><li>• Fokuserer på ydre ting</li><li>• Kontakt med pressen</li><li>• Træne den ydre muskulatur gennem almindelig fysisk træning som fx styrketræning, langkøring ol.</li></ul>

## Højre - Venstre

Symboliserer hjernehalvdelene hvor højre er det kreative og venstre det logiske.

Højre	Venstre
For meget <i>højre</i> indebærer at højre hjerne halvdel dominerer. Jeg er kreativ, har mange følelser, fantasi og tænker i helheden.	For meget <i>venstre</i> betyder at højre hjernehalvdel dominerer. Jeg tænker meget logisk, analytisk, taktisk og tænker i detaljer.
<u>Balancen</u> Balancen består i at kunne anvende begge hjernehalvdele. Man behøver højre for at kunne bedømme helheden og venstre for at kunne anvende rigtig teknik og finjustere de små detaljer.	
<u>Sådan styrkes <i>højre</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Male</li><li>• Jonglere</li><li>• Arbejde med venstre hånd</li><li>• Lege</li><li>• Lytte på musik</li><li>• Spille instrument</li></ul>	<u>Sådan styrkes <i>venstre</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Matematik og logisk tænkende</li><li>• Arbejde med højre hånd</li><li>• Planlægge fx træning</li><li>• Træne teknik detaljer</li></ul>



## Oppe-Nede

Oppe er et symbol for hovedet, mens nede er et symbol for kroppen fra hovedet og nedefter.

Oppe	Nede
Har jeg for meget <i>oppe</i> betyder det at jeg har mange tanker og planer som siden aldrig bliver til noget.	Har jeg for meget <i>nede</i> betyder det at jeg gør meget uden at tænke over det først. Dette kan medføre jeg bliver stresset og ustruktureret.
<u>Balancen</u> Balancen mellem det bevidste og det ubevidste, opnår man når man ikke planlægger mere end man kan gennemføre. Tanke og handling kommer i ligevægt. Er hjernen opmærksom på hvad den vil har kroppen lettere ved at slappe af og udføre det.	
<u>Sådan styrkes <i>oppe</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tankearbejde</li><li>• Skriv en personlig vision</li><li>• Arbejde med målsætninger</li><li>• Tage beslutninger</li><li>• Bevægelser med overkroppen</li></ul>	<u>Sådan styrkes <i>nede</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fysisk arbejde</li><li>• Gennemføre det man har planlagt</li><li>• Agere</li><li>• Bevægelser med underkroppen</li></ul>

## Frem-bag

Frem er symbol for kroppens forside, mens bag symboliserer kroppens bagside.

Frem	Bag
Har jeg for meget <i>frem</i> viser jeg en facade ud i mod andre hvor jeg udgiver mig for at kunne mere end jeg kan klare.	For meget <i>bag</i> , så har jeg nogle evner og erfaringer med mig, men jeg er for dårlig til at vise det for andre.
<u>Balancen</u> Handler om balancen mellem den jeg er og det jeg kan. Man skal skaffe sig uddannelse og erfaring, og samtidig ikke være bange for at fortælle omgivelserne hvad man kan.	
<u>Sådan styrkes <i>frem</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vise hvad jeg kan</li><li>• Træne musklerne på forsiden</li><li>• Være den jeg er</li><li>• Give mig selv udfordringer</li><li>• Gå med stolt og oprejst holdning</li></ul>	<u>Sådan styrkes <i>bag</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uddannelse</li><li>• Skaffe erfaring</li><li>• Træne musklerne på bagsiden af kroppen</li><li>• Udvikle den jeg er</li><li>• Træne med kvalitet</li></ul>



### Associeret-dissocieret

Associeret	Dissocieret
Det jeg oplever både positivt og negativt oplever jeg meget følelsesmæssigt, og de fæstner sig meget stærkt hos mig i min bevidsthed.	Jeg lægger en distance til mine oplevelser uden at koble følelserne på, dette gør mig ligegyldig og uengageret så jeg ikke kan udnytte mine evner.
<u>Balancen</u> Balancen består i at kunne bevare de positive oplevelser som man kan have glæde af (som fx at tage en svær post uden at bomme) mens man kan tænke bort de negative følelser fra en negativ oplevelse (som fx et bom).	
<u>Sådan styrkes <i>assa</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opleve ting gennem at føle efter</li><li>• Fremoverbøjet kropsholdning</li><li>• Opleve det jeg oplever lige nu</li></ul>	<u>Sådan styrkes <i>dissa</i>:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opleve ting som var det på film</li><li>• Bagover lænet kropsholdning</li><li>• Tænke som om det var en anden som gjorde det der blev gjort</li></ul>

### Litteraturliste:

Alexandersson, Charlotte og Pettersson, Susanne: *Leda med förtroende*, SISU idrottsböcker, Borås 2002

Nilsson, Pia: *Bli din egen bästa coach*, Sisu Idrottsböcker, Stockholm 1998

O'Connor, Joseph: *NLP och idrott*, Sisu idrottsböcker, Stockholm 2003

Reilo, Willi: *Nya bäst när det gäller*

Plate, Johan: *Sans & Balans*, Sisu Idrottsböcker, Stockholm 2003